

**12月17日（土） 14:00～16:00**

合人社ウエンディひと・まちプラザ 北棟4階 ギャラリーA

（広島市中区袋町6番36号）

## インド古来のヨガと瞑想で心と身体に潤いを♡

### 「ヨガ瞑想講師」P. フラサードさん

☆1971年生まれ。ヨガの発祥地 インド・リシュケーシュ出身  
☆12歳から、ヨガとスピリチュアルに興味を持ち、学ぶ。  
☆大学時代にいろいろなヨガに取り組み、19歳～24歳までヨガと瞑想を学び、瞑想センターで教える。  
☆1996年日本に来日。  
☆2010年プロモーションK や広島市各地の包括センター、大聖院、広島カルチャーセンター、にてインドヨガ瞑想教室を開く。  
☆2011年RCC文化センターにてインドヨガ瞑想教室を開講。  
☆2013年EL ABRAZO DE TANGOにてインドヨガ瞑想教室を開講。  
☆ヨガは5000年以上前からインド伝わり、科学に基づいている。



「心と身体の両方に  
安らぎを与えるヨガに  
こだわりたい（本人談）」

\* 神や宗教とは無関係です。

#### \*インド・ヨガ体験 & 文化交流

\*参加費；1人¥1000 /18歳以下の方は無料

\*定員；20名（先着順）

\* SEEDS=INDIAから手作りカードプレゼント！

\* 申込み連絡先

080-9035-2778（小林 ※ショートメール可）

Namasute～Namo

※申込みの際にいただいた個人情報については、この事業以外では使用いたしません。

#### 《プログラム》

1. 主催者 あいさつ
2. 講師紹介
3. インド ラージャ・ヨガ 体験
4. ブレイクタイム
5. 参加者自己紹介（1人5分）
6. インド文化紹介（KOPA）
7. しつもんタイム
8. 講師を囲んで フリートーク
9. おわりの あいさつ

主催；NGO みんなの寺子屋

共催；NGO SEEDS=INDIA

共催；（公財）広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ

後援；公益財団法人 広島市平和文化センター

❀ 国や人種・宗教を超えた触れ合いと交流を広げよう!!

《インド写真展 同時開催》



- \* 南インドのNGO 『SEEDS=INDIA』で ろうあ者や女性の職業開発として  
手作りしている、菩提樹の葉を使ったGreeting Cardを参加者全員に  
無料でプレゼント♥
- \* 絵柄は、鳥・ろうそく・花・像・などなど  
お好みの物を選べます。

**新型コロナウイルス感染症予防等についての注意事項(お願い)**

- ・受講時(来館時)は、マスクの着用と検温にご協力ください。
- ・健康や体調に不安がある方は、参加をお控えください。
- また、無症状でも感染の可能性がある判断された方は、参加をご遠慮ください。

**催しの中止の可能性について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、催しを中止する場合があります。  
最新の状況は、プラザホームページ(<http://www.cf.city.hiroshima.jp/m-plaza>)をご確認いただくか、表面の申込み連絡先へ直接お問合せください。